

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرین هوازی با شدت متوسط و تمرین تناوبی شدید بر سطوح سرمی آدروپین و ارتباط آن با پروفایل لیپیدی در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 9، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

گودرز مرادی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران

مهران قهرمانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: چاقی و اضافه وزن از عوامل اصلی بروز ناهنجاری‌های متابولیک، دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی هستند. آدروپین نقش واسطه‌گر در تغییرات ناشی از تمرین دارد و به طور موازی اکسیداسیون اسیدهای چرب عضله را کاهش می‌دهد و می‌تواند منجر به کاهش سفتی عروقی ناشی از ورزش شود. لذا هدف پژوهش حاضر، مقایسه و بررسی تاثیر تمرینات هوازی با شدت متوسط و تمرین تناوبی شدید بر سطوح سرمی آدروپین و ارتباط آن پروفایل لیپیدی در مردان دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: تعداد ۲۴ نفر مرد جوان دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال به طور تصادفی به عنوان نمونه در ۳ گروه ۸ نفری تمرین هوازی، تمرین تناوبی شدید و کنترل انتخاب شدند. هر دو نوع تمرین به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه ۴۵ تا ۶۵ دقیقه انجام شد. قبل و بعد از مداخلات تمرینی، نمونه خون برای اندازه گیری و محاسبه سطح آدروپین و پروفایل لیپیدی در وضعیت ۱۲ ساعت ناشتایی جمع آوری شد. یافته ها: ۶ هفته تمرین هوازی با شدت متوسط و تمرین تناوبی شدید منجر به افزایش معنادار آدروپین ($P=0.01$) و HDL ($P=0.06$) و نیز کاهش معنادار تری‌گلیسرید ($P=0.002$)، کلسترول ($P=0.01$)، LDL ($P=0.017$)، مردان دارای اضافه وزن شدند. همچنین بین تغییرات آدروپین با تری‌گلیسرید ($P=0.002$)، کلسترول ($P=0.017$) و LDL ($P=0.01$) ارتباط منفی معنادار و بین تغییرات آدروپین با HDL ارتباط مثبت معنادار وجود داشت. نتیجه گیری: تمرین هوازی و تمرین تناوبی پروفایل لیپیدی را در مردان دارای اضافه وزن کاهش داد، با کاهش پروفایل لیپیدی می‌توان گفت خطر بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد. در این تغییرات ناشی از تمرین، آدروپین ایفای نقش می‌کند. می‌بایست به نقش واسطه‌گر آدروپین در این تغییرات ناشی از تمرین توجه ویژه داشت.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، تمرین هوازی، آدروپین، پروفایل لیپیدی، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1610257>

